

QUOI DE NEUF AUX JSA ?

2024
2025

SPORTS & LOISIRS

ARTS & CULTURE

MAISON DES 5 SENS

OFFRE ADULTES/SENIORS



SPORTS & LOISIRS

BOXE

ADOS/ADULTES

HORAIRES :

- JEUDI à la *Salle Caillon* :
18h30-20h (débutants ados)
20h-21h30 (débutants adultes)
- SAMEDI au *Dojo* : **CARDIO BOXE**
10h30-11h30 (tout public)

TARIFS :

- 1 cours : 250 €
- 2 cours : 350 €



PACK MUSCULATION / SPORT LOISIRS

ADOS/ADULTES

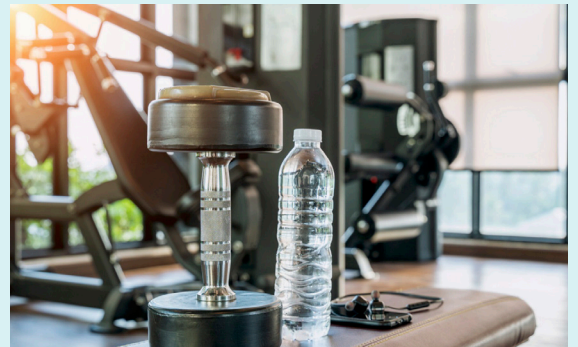
HORAIRES :

- LUNDI ET VENDREDI : 9H-14H30 / 16H-21H
- MARDI ET JEUDI : 9H-21H
- MERCREDI : 14H-21H
- SAMEDI : 9H30-12H30

TARIFS :

- Espace muscula'form : 100 €
- Pack «Sports loisirs + musculation» : 70 € + tarif Sports Loisirs

SPORTS LOISIRS : BASKET - BADMINTON - PILATES - FITNESS



BADMINTON

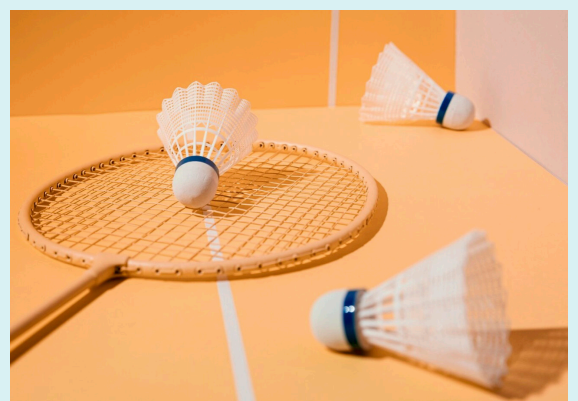
ADOS/ADULTES

HORAIRES :

- DIMANCHE à l'*Espace Loisir Maître-Jean*
de 9h00 à 12h00 en créneau libre

TARIFS :

- 120 € créneau libre
- 202 € créneau libre + cours badminton
(le mercredi ou le jeudi de 20h30 à 22h30)



SPORTS & LOISIRS

TENNIS DE TABLE

ENFANTS / ADOS

HORAIRES :

- MERCREDI au *Gymnase Maître-Jean* :
14h30-15h30 (enfants) **INITIATION GRATUITE**
15h30-16h30 (ados)

TARIFS :

- 1 cours : 180 €



TAÏ CHI CHUAN

ADOS/ADULTES

HORAIRES :

- MARDI à la *Salle pilates* :
09h30-11h00
- JEUDI à la *Salle pilates* :
09h30-11h00

TARIFS :

- 1 cours : 180 €
- 2 cours : 250 € **CRÉNEAU MALIN**



YOGA KUNDALINI (yoga dynamique)

ADOS/ADULTES

HORAIRES :

- MERCREDI : 19h30-21h00
- VENDREDI : 09h30-11h00

TARIFS :

- 1 cours : 270 €
- 2 cours : 450 €



SPORTS & LOISIRS

PILATES

ADULTES

HORAIRES :

- MARDI à la *Salle pilates* 3^{ème} étage :
9h00-9h45
- JEUDI
15h15-16h00

TARIFS :

- 1 cours : 99€

CRÉNEAU MALIN



FITNESS

ADULTES

HORAIRES :

- MARDI à la *Salle fitness*
15h15-16h00
- JEUDI
09h15-10h00

TARIFS :

- 1 cours : 99€

CRÉNEAU MALIN



ARTS & CULTURE

ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE

ADULTES/SENIORS

HORAIRES :

- LUNDI à la *Salle multi-activités (1^{er} étage Bât B)*
18h30-20h00
- VENDREDI à la *Salle multi-activités*
14h30-16h00

TARIFS :

- Cours du soir : 300 €
- **CRÉNEAU MALIN** 250 €



DANSE HIP HOP

ADOS/ADULTES

HORAIRES :

STAGES PRÉVUS PENDANT LES VACANCES
SCOLAIRES

TARIFS :

- À DÉFINIR



ATELIER GEEK

ADOS

HORAIRES :

- MERCREDI à la *Salle atelier Lab*
16h30 - 18h00

TARIFS :

- 1 cours : 190 €



MAISON DES 5 SENS

BATCH COOKING

MIEUX S'ORGANISER POUR
MIEUX MANGER À PETIT PRIX.

HORAIRES :

- JEUDI
- 19h00-21h30 (une fois par mois)

TARIFS : 385 €



PARENTS ENFANTS

HORAIRES :

- MARDI
- 18h30-19h30 (une fois par mois)
(ouverture d'un nouveau créneau)

TARIFS : 242 €



CUISINE DES COPAINS

HORAIRES:

- JEUDI
- 19h00-21h30 (une fois par mois)
(ouverture d'un nouveau créneau)

TARIFS : 385 €



COURS D'ITALIEN

Decouvrez cette année la culture italienne
à travers le théâtre et le chant.

HORAIRES DES COURS :

- LE JEUDI
- Se renseigner à l'accueil de la M5S

TARIFS : 330 €



OFFRE ADULTES / SENIORS

2 après-midis par semaine au foyer des JSA
et dans les environs de Bordeaux

MARDI & JEUDI

Multi-activités avec :

- Danse de salon, bal... (Une fois par trimestre)
- Jeux de société
- Jeux de cartes
- Conférence (Une fois par trimestre)
- Ateliers cuisine/pâtisserie
- Arts plastiques
- Randonnées dynamiques et douces.

Planning à venir





JSB

9-11 allée des Peupliers - 33000 Bordeaux

Tel : 05 56 98 45 05

www.jsabordeaux.fr / infos@jsabordeaux.fr